



Preventieve rug- nek- en schoudertraining

De gevolgen van fysieke klachten bij werknemers zijn ingrijpend: een organisatie kan worden geconfronteerd met een hoog uitvalpercentage door ziekteverzuim en minder goed functioneren van medewerkers. Vaak wordt pas nagedacht over deze problematiek als klachten al aanwezig zijn. Vanuit preventief oogpunt organiseren we een rug- nek- en schoudertraining voor werknemers die nog geen klachten hebben.

Doel

Via de preventieve benadering zal het personeel op den duur minimaal verzuimen met rug- nek- en schouderklachten, en wordt langdurige ziekte voorkomen. Bovendien is het belangrijk dat een draagvlak in de organisatie ontstaat om preventief te denken en te werken.

Preventieve rug- nek- en schoudertraining in de praktijk

In deze bijeenkomsten combineren we beperkte theorie over de opbouw van de rug met het oefenen van praktijksituaties. De cursus wordt verzorgd door een ervaren fysiotherapeut die al langdurig werkzaam is in het bedrijfsfysiotherapeutisch vakgebied.

- *informatie overdracht*

We geven informatie over het ontstaan en voorkomen van klachten. Een beter begrip heeft een beter bewegingsgedrag tot gevolg.

- *training van bewegingsgedrag op het werk en thuis*

De manier waarop personen hun rug, nek en schouder gebruiken is van grote invloed op het ontstaan van klachten. Door belastende omstandigheden kan de rug onder ongunstige spanning komen te staan.

Daarom leren wij de deelnemers het lichaam tijdens het werk op een verantwoorde manier te gebruiken. We oefenen met de cursisten een aantal praktijksituaties. Niet alleen op het werk maar ook in thuisituaties wordt het lichaam op de proef gesteld. We geven in de training aan op welke manier men ook hobby's en huishoudelijk werk kan uitvoeren zonder het lichaam zwaar te belasten.

- *vervolg*

Belangrijk is dat deelnemers ook op langere termijn actief blijven in het voorkomen van klachten. Door jaarlijks 'opfrisbijeenkomsten' te organiseren blijven we met de deelnemers aandacht besteden aan de preventie van lichamelijke klachten.

Resultaten

Uit meerdere onderzoeken blijkt dat aandacht aan preventie van rugklachten zijn vruchten afwerpt. Van belang blijkt echter wel permanent aandacht te blijven besteden aan het onderwerp.

Organisatie

De cursus bestaat uit een bijeenkomst van een dagdeel. Het maximale aantal deelnemers per groep is zes. De cursus vindt bij voorkeur plaats in het bedrijf.